



令和8年1月  
東岩槻小学校  
保健室

2026年が始まりました。楽しい冬休みを過ごすことはできましたか？ 今年の干支は『馬』です。常に前を向いて走る馬のように、自分の目標や夢に向かって力強く突き進んでいきましょう。たくさんのこと挑戦できる1年になると良いですね。保健室からみなさんをお援しています。今年もよろしくお願ひします。



## 1月の保健目標 「冬を元気にすごそう」

### 最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？

今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

からだ

とてもつらい ちょっとしんどい

1



2

ふつう

3



まあまあ元気

4

とても元気

5

5

こころ

かなしい

1

モヤモヤ

2

ふつう

3

たのしい

4

とてもしあわせ

5

こころとからだの元気を保つためには、生活習慣がとても大切です。

お正月モードから抜け出して、正しい生活習慣を心がけましょう。



十分な睡眠



バランスのよい食事



適度な運動



手洗い・うがい



換気

感染症対策も忘れずに！



# インフルエンザ

登校できるの？

2つの条件を両方満たしたら登校できます

発症してから5日経っていること

解熱してから2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		

…保護者の皆様へ…

3学期の身体計測の結果を記入した「成長・体力テストの記録」を、1月16日(金)に返却いたします。卒業まで使用するものになりますので、数値の確認後、押印していただき、1月中に担任にご提出ください。